

M A R I A N O O R Z O L A

yoga

& NUTRICIÓN

54 recetas
de snacks

Para
una dieta
saludable



YOGA & NUTRICIÓN

54 RECETAS DE SNACKS

COLECCIÓN YOGA EN CASA - EBOOK KINDLE

Producción Integral: Mariano Orzola

Marketing Editorial: AF

Diseño y Edición : OrzolaPress

Arte de Tapa: OrzolaPress

Fotografías de Tapa e Interior: Istock, Shutterstock

Email autor: msorzola@gmail.com

Twitter autor: twitter.com/MarianoOrzola

Copyright © 2017, Mariano Orzola

Copyright Textos © 2003-2017, Mariano Orzola

Copyright Colección © 2017, OrzolaPress

Primera edición en español: Octubre, 2017

CDEK: OP-CYC-015-0001-19102017

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o transmitida en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, fotocopia, grabación o cualquier sistema de almacenamiento o recuperación de información, sin el permiso escrito de Mariano Orzola.

***Importante:** El autor ha realizado un compendio de 54 recetas de snacks a base de diferentes combinaciones de ingredientes saludables, fáciles de elaborar que se adaptan muy bien a la alimentación diaria. Las recetas están concebidas para una dieta saludable, como la que se propone desde la práctica del Yoga. No es necesario poseer conocimientos especializados sobre cocina para poder preparar cada receta presentada en este libro ya que pertenecen a la categoría de “cocina casera”.



Colección **Yoga** en casa

La información más selecta y efectiva sobre la práctica del Yoga en el hogar. Incluye consejos, posturas, sesiones y mucho más... Todo lo que necesitas para mejorar el cuerpo, calmar la mente y alimentar el espíritu.

© Un producto digital OrzolaPress, 2017-2018



Venta exclusiva en tiendas





Contenidos

IMPORTANTE

La alimentación en el Yoga

Las cualidades de los alimentos en el Yoga

Postre de avena

Mucílago de avena

Avena con fruta

Postre de avena con manzana y canela

Postre de yogur con pera

Copa de frutas al yogur

Galletas fáciles de avena y chocolate

Masitas de avena y miel

Galletas clásicas de avena

Galletas saladas “multi semillas”

Galletas de avena y semillas de girasol

Galletas de limón y albaricoque con semillas de amapola

Cookies con chía

Galletas aromáticas

Galletas de canela con anís

Galletas de canela y avena

Galletas de canela y miel

Galletas de canela y jengibre

Almendrinas con canela

Morenitas con canela y avena

Combinaditas aromáticas

Bagels con canela y pasas de uva

Semillas de calabaza al caramelo

[Semillas tostadas de calabaza](#)
[Manzanas al horno con canela](#)
[Barras de avena con manzana y canela](#)
[Barra multifruta con semillas](#)
[Barra de cereal con frutos secos y semillas](#)
[Barra de chocolate, almendra y lino](#)
[Barritas de miel con frutos secos](#)
[Barritas de frutos secos \(sin Gluten\)](#)
[Barritas de cereales con sésamo y miel](#)
[Barritas de cereales multicolores](#)
[Barritas de cereales con frutos secos](#)
[Barras energéticas de manzana con canela](#)
[Granola energética clásica](#)
[Granola con coco](#)
[Granola con almendras](#)
[Granola combinada](#)
[Barritas de granola](#)
[Barritas energéticas](#)
[Granola forte](#)
[Granola con miel y maní](#)
[Muesli tropical](#)
[Bombones de manzana y maní](#)
[Crocante de almendras y peras](#)
[Cinnamon rolls tradicionales](#)
[Cinnamon rolls fáciles](#)
[Cinnamon balls](#)
[Pretzels de canela](#)
[Cinnamon rolls integrales](#)
[Aros de canela con miel rellenos](#)
[Pretzels azucarados de canela](#)

[Milshake de calabaza](#)

[Referencias bibliográficas](#)

[Sobre el autor](#)

IMPORTANTE

En este libro se utilizan las convenciones y unidades de medida internacional:

Peso: kilogramos (kg) o gramos (gr)

Altura: metros (mts) o centímetros (cm)

Líquidos: litro (l) o centímetros cúbicos (cc) o mililitros (ml)

Porción de alimentos: Porción (ejemplo: 1 porción)

EQUIVALENCIAS:

1 kilogramo = 1 kg = 1000 gr

1 metro = 1 mt = 100 cm

1 litro = 1 l = 1000 cc = 1000 ml

1 medida = 1 taza / 1 vaso

Las siglas “c/n” significan “cantidad necesaria”

La alimentación en el Yoga

La disciplina del Yoga no sólo basa toda su filosofía en las posturas, la meditación, la relajación y el pensamiento positivo, también considera la alimentación como un aspecto imprescindible para lograr una armonía suprema entre el cuerpo y la mente. Y aunque muchas personas lo consideren una terapia, el Yoga es un verdadero estilo de vida que propone el descubrimiento interior a través de un equilibrio energético.

La dieta alimentaria en el Yoga busca ante todo favorecer la tranquilidad interior, relacionada en su mayoría con el consumo de determinados alimentos. Si la comida es pura, el organismo dispondrá de todos los elementos necesarios para potenciar su lucidez mental, su nivel de concentración y su bienestar general. El Yoga propone sustancialmente el consumo de alimentos naturales y sin procesar como cereales, legumbres, frutas, hortalizas, frutos secos, semillas y productos lácteos frescos. El predominio de hidratos de carbono complejos y la escasez de grasas en la dieta yóguica garantiza un nivel alto de serotonina en el cuerpo, la sustancia responsable de liberar el estrés y la depresión.

Más verduras y menos carne

Según el Yoga, está demostrado que el aparato digestivo humano funciona de manera más óptima si lleva una dieta vegetariana. Esto es discutible, sin embargo es cierto que los vegetarianos no padecen ciertos trastornos como colesterol alto y enfermedades cardíacas, que son bastante frecuentes en personas que consumen mucha carne.

Aunque muchos suponen una carencia de proteínas en la dieta vegetariana por el escaso consumo de carne, lo cierto es que para la dieta yóguica no es un problema obtener las proteínas necesarias. Los alimentos básicos más conocidos contienen una cantidad suficiente de proteínas como el caso de los cereales, las patatas, los frutos secos y las legumbres. Si bien es cierto que la calidad de la proteína obtenida de vegetales individuales es inferior a la de origen animal, existe una legumbre privilegiada: la soja.

Una dieta vegetariana variada sugiere el consumo de proteínas de diferentes fuentes, y la calidad general de éstas es tan aceptable como la de una dieta mixta o con consumo moderado de carne. Por otra parte, las personas que adoptan al Yoga como estilo de vida muestran interés por otros factores beneficiosos para

su salud además de la dieta vegetariana, por ejemplo: llevar una actividad física regular, beber menos alcohol y no fumar.

Las cualidades de los alimentos en el Yoga

Los principios milenarios del Yoga establecen una división en la naturaleza que también trasladan a la alimentación basada en tres cualidades distintivas: Satva (pureza y equilibrio), Rajas (actividad y pasión) y Tamas (apatía e inercia). La dieta yóguica se centra principalmente en los alimentos sátvicos, aunque quienes llevan una actividad física considerada incorporan además los alimentos rajásicos. De por sí descartan los alimentos támasicos por considerarlos perjudiciales para la salud.

Alimentos sátvicos: Salud con placer

Son los alimentos íntegramente naturales y puros, sin aditivos químicos. Los principales sátvicos son frutas frescas, jugos de frutas, verduras crudas y cocidas al vapor, granos, semillas, legumbres, pan integral, miel, hierbas frescas en condimentos, hierbas en infusiones y productos lácteos descremados. Una dieta con predominio de alimentos sátvicos mejora la digestión y potencia la vitalidad. En el plano psicofísico, el consumo de alimentos sátvicos favorecen la alegría, la serenidad y la claridad mental. También contribuyen a mantener un equilibrio emocional constante y a eliminar la fatiga tanto física como mental.

Alimentos rajásicos: Estímulo con energía

Son los alimentos energizantes, pero que también producen excitación. Los principales rajásicos son pescados, carne de ciervo, huevos frescos, café, té, tabaco, bebidas tipo cola, azúcar blanco, sal, ajo, cebolla, rábanos, condimentos picantes, pan blanco y productos de repostería. Una dieta con predominio de alimentos rajásicos inducen a la acción y estimulan el placer sensual, pero perjudican el crecimiento interior.

En el plano psicofísico, el consumo de alimentos rajásicos no está recomendado ya que destruyen el equilibrio entre el cuerpo y la mente, imprescindible para lograr la felicidad. Y si bien una dieta rajásica atenta contra la tranquilidad, un consumo controlado de alimentos de este tipo contribuyen para soportar grandes esfuerzos físicos.

Alimentos tamásicos: Insanos por naturaleza

Son los alimentos que no le confieren ningún beneficio al cuerpo, sólo una variedad de sabores al paladar. Los principales tamásicos son alimentos

procesados y refinados, comidas recalentadas y fermentadas, alimentos desnaturalizados, hongos, quesos curados, bebidas alcohólicas de mala calidad, comida frita con exceso de aceite, alimentos grasosos, fruta verde o demasiado madura, vinagre y todo tipo de enlatados. Una dieta con predominio de alimentos tamásicos reduce la energía, favorece la fatiga y el desgano, aumenta la pereza y perjudica tanto al cuerpo como la mente.

En el plano psicofísico, el consumo de alimentos tamásicos genera un campo propicio para el padecimiento de enfermedades crónicas y depresión. La dieta yóguica descarta por completo los alimentos con características tamásicas porque los considera fundamentalmente nocivos para la salud en general.

Postre de avena

Ingredientes (para 1 porción):

- 2 cucharadas de avena arrollada (tipo Quaker®)
- 1 manzana roja
- 10 almendras con piel
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de cáscara de limón, rallada

Preparación en un paso:

Poner a remojar en una taza con agua la avena arrollada toda la noche (8 horas al menos). Una vez remojada, colar en un bol o plato hondo. Agregar la manzana roja rallada previamente, las almendras, la miel y la cáscara de limón. Mezclar bien todo y consumir de inmediato. Es ideal para el desayuno.

Mucílago de avena

Ingredientes (para 4 porciones):

- 2 cucharadas colmadas de avena arrollada (tipo Quaker®)
- 1 ramita de canela
- 1 manzana verde con cáscara
- 1 ½ litro de agua
- Miel al gusto

Preparación en un paso:

Colocar en una olla el agua y agregar las 2 cucharadas de avena arrollada, junto con la ramita de canela y la manzana verde previamente troceada en pequeños cubos. Cocinar a fuego lento hasta que la manzana esté tipo compota (blandita). Dejar enfriar y servir en pocillo. Endulzar con miel al gusto. Conservar en heladera por un máximo de 3 días. Este postre es verdaderamente rico y nutritivo y puede consumirse como colación, en el desayuno o la merienda.

Avena con fruta

Ingredientes (para 2 porciones):

- 2/3 taza de agua
- 2/3 taza de leche descremada
- ½ cucharadita de canela
- ¼ cucharadita de sal (opcional)
- ½ manzana, en trozos
- ½ taza de avena arrollada (no instantánea)
- 3 cucharadas salvado de avena
- 1 cucharada de azúcar morena
- 1 banana pequeña (o ½ grande)

Preparación en un paso:

Calentar el agua y la leche sin hervir. Agregar la canela, la sal, la manzana, la avena y el salvado de avena. Cocinar sin tapar durante aproximadamente 5 minutos o hasta que la mayoría del líquido se absorba. Agregar el azúcar morena y la banana en rodajas. Es una excelente alternativa para el desayuno.

Postre de avena con manzana y canela

Ingredientes (para 1-2 porciones):

- 40 gr de avena arrollada
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 180 cc de leche desnatada (descremada)
- 1 cucharada de puré de manzanas
- 15 gr de azúcar rubia

Preparación paso a paso:

Colocar la avena en una cacerola al fuego junto con la canela. Agregar el puré de manzana y la leche. Revolver hasta integrar todo.

Cuando la avena espesa, retirar del fuego. Si quedó muy espesa agregar más leche. Servir en un bol resistente al fuego y colocar en el grill unos segundos. Dejar enfriar 5 minutos.

Espolvorear con azúcar rubia y gratinar al horno 3 minutos para caramelizar. Dejar reposar 2 minutos más antes de servir.

Postre de yogur con pera

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 lata (400 gr) de peras en almíbar
- 500 gr de yogur de vainilla
- 4 cucharadas de azúcar
- ½ cucharadita de canela
- 1 pizca de nuez moscada

Preparación en un paso:

Colar las peras, y reservar 125 cc de jugo. Pasar las peras por la procesadora y hacerlas puré. Colocar las peras con el jugo, yogur, azúcar, canela y nuez moscada en una máquina de helado casero, y llevar al freezer hasta que el helado esté hecho. Servir en compoteras individuales.

Copa de frutas al yogur

Ingredientes (para 4 porciones):

- 1 pera
- 1 naranja
- 1 melocotón (durazno)
- 1 pote de yogur natural
- 1 taza de queso crema
- 2 cucharadas de miel
- 1 litro jugo de naranja

Preparación rápida:

Batir el yogur, el queso, la miel y el jugo durante 5 minutos. Pelar las frutas y cortarlas en cubos. Colocarlas en copas y mezclar con el batido de yogur.

Galletas fáciles de avena y chocolate

Ingredientes (para 20 galletas):

- 100 gr de chocolate con leche rallado o picado fino
- 100 gr de azúcar
- 100 gr de avena arrollada
- 2 huevos
- 1 pizca de sal
- 1 pizca de polvo para hornear

Preparación en un paso:

Precalentar el horno a 200°C (moderado). Forrar una placa para horno con papel mantequilla y reservar. Mezclar todos los ingredientes bien rápido, hasta que queden bien integrados. Colocar una cucharada de la mezcla sobre la placa, separadas entre sí por 2 a 3 cm para darle lugar para que crezcan. Llevar al horno por 20 minutos.

Masitas de avena y miel

Ingredientes (para 12 galletas):

- 75 gr de harina leudante
- 75 gr de avena arrollada
- 75 gr de azúcar
- 75 gr de mantequilla
- 1 cucharada de miel
- 1 cucharada de leche

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Colocar papel mantequilla en la base de una asadera.

Tamizar la harina en un bol y mezclar con la avena y el azúcar.

En una cacerola chica, derretir la mantequilla con la miel y agregarlas a la mezcla de harina. Unir bien y formar galletas con las manos. Colocarlas en la asadera.

Llevar al horno y cocinar 10 o 15 minutos o hasta que estén apenas doradas.

Galletas clásicas de avena

Ingredientes (para 60 galletas):

- 250 gr de mantequilla
- 500 gr de avena arrollada
- 200 gr de azúcar
- 3 huevos, batidos
- 5 cucharadas de harina

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Enmantecar y enharinar una asadera o forrar la base con papel mantequilla.

Derretir la mantequilla en el microondas. En un bol, mezclar la avena, el azúcar y la mantequilla derretida. Incorporar los huevos y mezclar. Agregar la harina tamizada y revolver hasta unir.

Colocar cucharadas de la masa en la asadera y llevar al horno.

Hornear de 20 a 30 minutos. Retirar, transferir a una rejilla y dejar enfriar.

Galletas saladas “multi semillas”

Ingredientes (para 18 galletas):

- 25 gr de avena arrollada sin gluten
- 40 gr de mezcla de semillas de lino, calabaza, y girasol
- 155 gr de harina común sin gluten
- 50 gr de azúcar negra
- ¼ cucharadita de sal
- 1 cucharada de polvo para hornear sin gluten
- 2 cucharadas de margarina
- 2 cucharadas de leche

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Colocar papel manteca en la base de dos asaderas.

En el bol de la procesadora, colocar la avena, la mezcla de semillas, y procesar unos segundos.

Agregar la harina, el azúcar, la sal, el polvo para hornear y la margarina. Procesar bien y agregar la leche hasta que la mezcla se una en un bollo. No hay que preocuparse si se ve un poco seca. Sacar de la procesadora y volcar en la mesada.

Si está muy seca, agregar un poquito más de leche pero no demasiado.

Estirar hasta un espesor de 3mm y cortar galletitas redondas o cuadradas. Levantarlas con cuidado y colocar sobre la asadera. Pinchar cada una varias veces con un tenedor.

Llevar al horno y cocinar 15 minutos hasta que estén doradas.

Galletas de avena y semillas de girasol

Ingredientes (para 8-12 galletas):

- 140 gr de semillas de girasol, peladas
- 250 gr de margarina
- 250 gr de azúcar
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 125 gr de avena arrollada
- 1 pizca de sal
- 225 gr de harina

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar una placa para horno con papel manteca.

En una sartén limpia, tostar las semillas de girasol hasta que se doren. Colocar en un bol y reservar.

En un bol grande, batir la margarina hasta que esté cremosa. Agregar el azúcar, la vainilla y el polvo para hornear. Incorporar las semillas de girasol, la avena y una pizca de sal, luego mezclar bien para incorporar. Agregar la harina y amasar con las manos para formar un bollo liso.

Tomar porciones y amasar bolitas del tamaño de una nuez. Aplastar ligeramente y colocarlas en la placa. Llevar al horno. También se puede forrar con masa la base de la fuente por completo, hornear y luego cortar en cuadrados.

Hornear 15 minutos hasta que estén doradas. Dejar enfriar antes de servir porque estas galletitas son muy quebradizas cuando están calientes.

Galletas de limón y albaricoque con semillas de amapola

Ingredientes (para 15 galletas):

- 170 gr de harina
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- 70 gr de mantequilla, ablandada
- 65 gr de azúcar
- 60 gr de damascos secos, picados
- 50 gr de lemon curd o crema de limón
- 1 cucharada de semillas de amapola

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200 °C (horno fuerte). Enmantecar ligeramente una bandeja para horno.

En un bol, tamizar la harina, el polvo para hornear y bicarbonato. Añadir la mantequilla y frotar la mezcla con la yema de los dedos hasta que la mezcla parezca pan rallado.

Incorporar los damascos picados, el azúcar, el lemon curd y los huevos hasta que la mezcla parezca una masa suave.

Hacer bolitas pequeñas de 2,5cm de ancho y colocar uniformemente sobre la bandeja para horno, dejando espacio para que se puedan expandir. A continuación, presionar la parte superior para aplanar ligeramente.

Hornear durante 12-15 minutos, hasta que queden doradas. Retirar de la bandeja y dejar enfriar sobre una rejilla. Repetir otra tanda de galletitas hasta terminar toda la masa.

Cookies con chía

Ingredientes (para 12 galletas):

- 325 gr de harina de almendras
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- 125cc de aceite de semillas de uva
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 125cc de miel de agave
- 150 gr de chocolate negro
- ½ cucharadita de semillas de chía

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Separar una asadera y cubrir la base con papel manteca.

En un bol, mezclar todos los ingredientes secos. En otro bol, mezclar juntos todos los ingredientes húmedos. Volcar los ingredientes húmedos dentro de los secos y mezclar hasta integrar.

Formar bolitas de 1,5 cm y colocarlas en la asadera. Llevar al horno. Hornear 7 a 10 minutos, retirar y dejar enfriar antes de servir.

Galletas aromáticas

Ingredientes (para 24 galletas):

- 50 gr de mantequilla o margarina
- 300 gr de harina leudante
- 100 gr de harina integral
- 2 cucharadas de agua de azahar
- 400 gr de almendras, molidas finamente
- 250 gr de azúcar
- 150 gr de cascaritas confitadas
- 1 cucharada de cacao en polvo
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de especias mixtas
- 1 limón, rallado
- 1 naranja, rallada
- 2 cucharadas de agua

PARA DECORAR:

- 1 cucharadita de miel
- 30 gr de nueces, picadas

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar una placa para horno con papel manteca.

En una cacerola chica, derretir la mantequilla. Tamizar juntas la harina, y la harina integral. Agregar la mantequilla derretida y el agua de azahar a la mezcla revolviendo bien. Incorporar el resto de ingredientes de la masa y mezclar.

Amasar formando un bollo firme. Tomar porciones y darles forma de galletitas ovaladas. Ubicarlas en la placa y llevar al horno. Hornear 20 minutos hasta que estén doradas.

Mientras aún están calientes, untarlas con miel y salpicar con nueces picaditas. Dejar enfriar y servir acompañadas con té.

Galletas de canela con anís

Ingredientes (para 36 unidades):

- 6 tazas de harina
- ¼ cucharadita de sal
- 3 cucharaditas de polvo para hornear
- 2 tazas de margarina
- 1 ½ tazas de azúcar
- 2 cucharadas de semillas de anís
- 2 huevos
- ¼ taza de brandy o Coñac
- ¼ taza de azúcar
- 1 cucharadita de canela molida

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 175°C (moderado).

Tamizar la harina junto con el polvo para hornear y la sal. Batir la mantequilla junto con el azúcar y las semillas de anís hasta lograr una crema. Incorporar los huevos de uno a la vez. Agregar por último la harina alternando con el brandy. Mezclar bien.

Volcar sobre la mesada enharinada y estirar con un palote hasta que la masa tenga un espesor de aproximadamente 1 cm. Cortar con un cortador de galletas de forma redonda. Espolvorear con una mezcla de ¼ de taza de azúcar y 1 cucharadita de canela. Ubicar todas las galletas en la placa y llevar al horno.

Hornear de 10 a 12 minutos o hasta que se vean ligeramente doradas.

Galletas de canela y avena

Ingredientes (para 12 unidades):

- 85 gr de harina leudante
- 110 gr de avena arrollada
- ½ cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de polvo para hornear
- 110 gr de mantequilla
- 85 gr de azúcar negra
- 85 gr de azúcar
- 1 huevo
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 2 cucharadas de miel

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar 2 placas para horno.

Mezclar la harina, la avena, la canela, y el polvo para hornear.

En otro bol, batir la Mantequilla y el azúcar hasta que estén cremosos. Agregar la esencia de vainilla, el huevo, y la miel uniéndolo muy bien todo.

Tomar 1 cucharada de la masa y colocar sobre la placa aplastando apenas.

Repetir con el resto de masa hasta formar todas las galletas.

Llevar al horno y cocinar entre 10 y 12 minutos hasta que estén apenas doradas.

Dejar enfriar y servir.

Galletas de canela y miel

Ingredientes (para 15 unidades):

- 140 gr de harina común
- 1 pizca de sal
- 1 cucharadita de levadura en polvo
- 2 yemas de huevo
- 50 gr de azúcar
- 50 gr de mantequilla, ablandada (punto pomada)
- 1 ½ cucharadas de miel, líquida
- 1 pizca de canela en polvo

Preparación paso a paso:

En un bol, tamizar juntos la harina, la levadura en polvo y la sal. Reservar.

En otro bol, batir las yemas con el azúcar hasta que estén cremosas. Agregar la miel, la canela y mezclar.

Incorporar lentamente la mezcla de ingredientes secos, hasta lograr una masa lisa. Hacer un bollo y dejar descansar 1 hora en un bol limpio ligeramente enharinado. Poner en un lugar tibio, sin corrientes de aire.

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Enmantecar una placa para muffins.

Estirar la masa sobre la mesada enharinada hasta un espesor de 5mm. Cortar galletas del mismo diámetro que la base de los moldecitos para muffins. Colocar cada galleta en un moldecito.

Llevar al horno y cocinar 15 minutos. Retirar del horno y desmoldar rápido sobre una plancha de papel manteca para que queden crocantes.

Galletas de canela y jengibre

Ingredientes (para 60 unidades):

- 100 gr de mantequilla
- 100 gr de azúcar negra
- 200 gr de jarabe de caña de azúcar o Kero®
- 1 cucharadita de jengibre en polvo
- 1 cucharadita de canela en polvo
- ½ cucharadita de clavo de olor, en polvo
- 2 cucharaditas de bicarbonato de sodio
- 1 huevo
- 500 gr de harina común
- Cobertura de chocolate, a gusto

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 170°C (bajo). Forrar 2 placas para horno con papel manteca.

Cortar la mantequilla en trozos y colocarla en un bol grande.

En una cacerola, hervir el azúcar, el jarabe de caña de azúcar y las especias.

Agregar el bicarbonato y volcar todo sobre la mantequilla. Revolver hasta derretir la mantequilla con cuidado porque la mezcla hace burbujas y puede quemar.

Agregar el huevo ligeramente batido y unir. Agregar la harina tamizada y mezclar.

Amasar todo hasta lograr un bollo suave. Este paso se puede hacer con la batidora usando el gancho para amasar.

Estirar el bollo hasta un espesor de 3mm. Cortar galletas de diferentes formas y ubicarlas en las placas.

Llevar al horno y cocinar de 10 a 15 minutos. Dejar enfriar sobre una rejilla antes de decorar con cobertura de chocolate.

Almendrinas con canela

Ingredientes (para 12 unidades):

- 4 claras de huevo
- Unas gotas de jugo de limón
- 300 gr de azúcar glas (impalpable)
- 2 cucharaditas de canela
- 350 gr de almendras molidas
- Nueces molidas para espolvorear

Preparación paso a paso:

Batir las claras a nieve. Agregar unas gotas de jugo de limón. Incorporar gradualmente el azúcar glas (impalpable) en forma de lluvia, y continuar batiendo. Retirar 3 a 4 cucharadas de la mezcla y colocar en un bol, para pintar las galletas a lo último.

Agregar la canela y las almendras molidas a la mezcla hasta que se forme la masa.

Precalentar el horno a 170°C (suave-moderado). Forrar una placa para horno con papel manteca.

Espolvorear la mesada con almendras molidas. Estirar la masa de más o menos 0,75 a 1 cm de espesor y cortar con corta-pasta. Colocar en la placa para horno.

Pintar las galletas con la mezcla reservada y espolvorear con las nueces molidas. Llevar al horno durante 12 a 15 minutos. Dejar enfriar antes de servir.

Morenitas con canela y avena

Ingredientes (para 36 unidades):

- 500 gr de mantequilla o margarina
- 250 gr de azúcar negra
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 2 cucharaditas de canela en polvo
- 250 gr de avena arrollada
- 800 gr de harina

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (fuerte). Forrar la base de una asadera con papel manteca.

Batir la mantequilla con el azúcar y agregar la canela y la esencia de vainilla. De a poco, agregar la harina tamizada y la avena. Mezclar hasta formar una masa espesa. Llevar la masa a la heladera y enfriar 25 o 30 minutos.

Enharinar una mesada y estira la masa con palote. Cortar galletas con cortantes de diferentes formas y poner las galletas sobre la asadera.

Llevar al horno y cocinar de 15 a 20 minutos. Retirar y dejar enfriar antes de despegar las galletas.

Combinaditas aromáticas

Ingredientes (para 15 unidades):

- 90 gr de mantequilla
- 100 gr de harina integral leudante
- 100 gr de avena arrollada
- 70 gr de azúcar negra
- 3 cucharaditas de jengibre molido
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 2 cucharadas de miel

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Separar una asadera.

Derretir la mantequilla en una cacerola y mezclar con la miel.

Colocar todos los ingredientes en un bol excepto la miel y la mantequilla.

Agregar la mantequilla y revolver uniendo todo en una masa compacta.

Con una cuchara tomar porciones de masa y formar galletas sobre la asadera.

Presionar suavemente y llevar al horno. Dejar espacio entre una y otra porque se expanden mucho en el horno. Hornear 10 minutos o hasta que estén doradas.

Bagels con canela y pasas de uva

Ingredientes (para 4 unidades):

- 2 ¼ tazas de harina integral
- 1 1/8 sobre de levadura instantánea
- ¾ taza de agua tibia
- 2 cucharadas de miel
- 1 pizca de sal
- 1 cucharada de canela
- 100 gr de pasas de uva

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (horno moderado). Enmantecar una placa para horno.

En un bol, unir la harina con la levadura, el agua, 1 ½ cucharadas de miel, la sal, y la canela. Amasar hasta lograr un bollo liso. Dejar descansar 10 minutos antes de agregar las pasas de uva.

Formar 4 bolitas con la masa y usar el dedo gordo para crear un agujero en el medio de cada una.

Poner a hervir una cacerola mediana con agua y el resto de la miel. Sumergir cada bagel en el agua hirviendo por 2 minutos, dándola vuelta después de 1 minutos para cocinar ambos lados.

Dejar que los bagels se sequen por unos minutos antes de colocar en la placa y llevar al horno por 10 a 15 minutos o hasta que estén dorados.

Semillas de calabaza al caramelo

Ingredientes (para 8 porciones):

- 3 cucharadas de azúcar
- ¼ cucharadita de comino
- ¼ cucharadita de canela molida
- ¼ cucharadita de jengibre
- 1 pizca de pimienta de cayena
- 130 gr de semillas de calabaza, enjuagadas y secas
- Aceite vegetal en aerosol, c/n
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de azúcar

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 150°C (suave). Forrar una placa para horno con papel manteca. Reservar.

En un bol grande, colocar 3 cucharadas de azúcar con comino, canela, jengibre y pimienta de cayena. Reservar.

Colocar las semillas en la placa, y rociarlas con aceite en aerosol. Condimentar con sal al gusto. Llevar al horno precalentado hasta que se hayan dorado, más o menos durante 20 a 25 minutos.

Calentar el aceite en una sartén antiadherente a fuego mediano. Agregar las semillas tostadas junto con las 2 cucharadas restantes de azúcar. Revolver bien para que queden bien cubiertas de azúcar, y cocinar durante 2 a 3 minutos, caramelizándolas. Verter las semillas caramelizadas en el bol con especias, y mezclar bien hasta que queden bien cubiertas. Dejar enfriar.

Semillas tostadas de calabaza

Ingredientes (para 8 porciones):

- 1 ½ cucharadas de aceite de oliva (o mantequilla derretida)
- ½ cucharadita de sal
- 1/8 de cucharadita de sal de ajo
- 2 cucharaditas de salsa inglesa
- 155 gr de semillas de calabaza crudas, enteras y limpias

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 140°C (bajo). Forrar una asadera con papel manteca.

Mezclar el aceite de oliva, sal, sal de ajo, salsa inglesa y las semillas de calabaza.

Volcar en la asadera y llevar al horno.

Hornear durante 1 hora, moviendo las semillas ocasionalmente para que se tuesten uniformemente.

Manzanas al horno con canela

Ingredientes (para 4 porciones):

- 4 manzanas grandes, peladas y sin el centro
- 115 gr de azúcar
- ½ cucharadita de canela
- 250 cc de jugo de manzana

Preparación paso a paso:

Colocar las manzanas en una fuente para horno. Mezclar el azúcar con la canela y espolvorear sobre las manzanas, por adentro y por fuera.

Verter suficiente jugo de manzana en la fuente para que cubra 1 a 2 cm de las manzanas.

Llevar al horno durante 45 a 55 minutos, remojando las manzanas en su jugo cada 15 minutos. Estarán listas cuando estén tiernas.

Barras de avena con manzana y canela

Ingredientes (para 8 porciones):

- 115 gr de mantequilla
- 115 gr de miel
- 225 gr de avena arrollada
- 55 gr de harina leudante
- 1 pizca de canela
- 2 manzanas chicas, ralladas gruesas

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Cubrir la base de una fuente para horno con papel manteca.

En una cacerola chica, derretir la mantequilla y la miel a fuego medio y revolviendo. En un bol grande, mezclar la avena, la harina, la canela, y las manzanas ralladas.

Volcar encima la preparación de mantequilla derretida y unir con cuchara de madera. Extender en la fuente nivelando la superficie con una cuchara.

Llevar al horno y cocinar 20 minutos hasta que se dore apenas y esté firme. Dejar enfriar 10 minutos y cortar en barras pequeñas. Se pueden guardar hasta por 1 semana.

Barra multifruta con semillas

Ingredientes (para 12 unidades):

- 100 gr de mantequilla
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharada de miel de agave
- 50 gr de semillas (de calabaza, de girasol)
- 35 gr de almendras, picadas grueso
- 150 gr de avena arrollada
- 100 gr de damascos secos, picados
- 30 gr de dátiles secos, picados
- 2 bananas, hechas puré

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 170°C (bajo). Enmantecar una fuente para horno cuadrado y forrar la base con papel manteca.

Derretir la mantequilla con la miel y la miel de agave en una cacerola chica a fuego bajo.

Colocar todos los ingredientes secos en un bol y mezclar con el puré de bananas. Agregar la mantequilla con miel, revolver y volcar todo en la fuente. Aplastar cubriendo toda la superficie hasta que quede más o menos con un espesor de 1,75 cm.

Llevar al horno y cocinar de 20 a 30 minutos. Dejar enfriar en la fuente y cortar en cuadrados o barras.

Barra de cereal con frutos secos y semillas

Ingredientes (para 6 unidades):

- 100 cc de miel
- 3 cucharadas de coco rallado
- 50 gr de avena arrollada
- 50 gr de almendras
- 50 gr de nueces
- 50 gr de maní sin sal, picado
- 50 gr de semillas (chía y lino)
- 50 gr de azúcar negra
- 3 cucharadas de azúcar

Preparación paso a paso:

Poner en una sartén sobre la hornalla a fuego corona, el azúcar morena junto con la miel y el azúcar común.

Hacer un caramelo claro y agregar las nueces, las almendras y el maní revolviendo permanentemente.

Dejar sobre el fuego de 3 a 5 minutos, retirar del fuego y agregar el coco rallado.

Incorporar las semillas, la avena y mezclar formando una pasta.

Poner sobre una placa enmantecada y aplastar para compactar. Cortar barritas rectangulares. Dejar enfriar sobre la mesada 30 minutos y luego llevar a la heladera 1 hora.

Barra de chocolate, almendra y lino

Ingredientes (para 10 unidades):

- 300 gr de almendras, sin tostar
- 60 gr de harina de semillas de lino, o semillas de lino procesadas finamente
- 50 gr de coco, rallado
- 125 gr de mantequilla de almendras
- ½ cucharadita de sal
- ½ taza de aceite de coco
- 1 cucharada de miel de agave
- 1 cucharada de esencia de vainilla
- 150 gr de chocolate negro (opcional)

Preparación paso a paso:

En el bol de la procesadora, colocar las almendras, la harina de semillas de lino, el coco rallado, la mantequilla de almendras y la sal. Pulsar 10 segundos.

En una cacerola chiquita, derretir el aceite de coco a fuego bajo. Retirar del fuego y mezclar con la miel de agave y la esencia de vainilla. Incorporar la mezcla de aceite de coco a la procesadora y pulsar hasta lograr una pasta.

Volcar la mezcla en la fuente y presionar cubriendo bien la base. Llevar a la heladera y enfriar la masa 1 hora hasta que esté firme.

En una cacerola chica, derretir el chocolate a fuego bajo, revolviendo constantemente. Verter sobre la masa y extender. Llevar a la heladera otros 30 minutos hasta que el chocolate se endurezca. Retirar de la heladera y cortar en barras.

Barritas de miel con frutos secos

Ingredientes (para 15 barritas):

- 400 gr de miel
- 100 gr de mantequilla
- 1 cucharada de ralladura de limón o naranja
- 1 cucharada de canela en polvo
- ½ cucharadita de clavo de olor, molido
- ¼ cucharadita de cardamomo, en polvo
- ¼ cucharadita de nuez moscada
- 1 huevo
- 250 cc de nata (crema de leche)
- 200 gr de frutos secos mixtos, picados
- 125 cc de ron
- 300 gr de harina integral
- 150 gr de germen de trigo
- 100 gr de avena
- 4 ½ cucharaditas de polvo para hornear
- Mantequilla para enmantecar
- 150 gr de almendras blanqueadas, cortadas por la mitad
- Miel disuelta en agua, cantidad necesaria para pincelar

Preparación paso a paso:

Remojar la fruta en ron durante toda la noche.

Precalentar el horno a 190°C (moderado). Enmantecar y enharinar una asadera.

En una cacerola, calentar suavemente la miel y la mantequilla. Incorporar las especias, agregar el huevo batido con la crema y revolver toda la mezcla.

Agregar las frutas remojadas y el ron.

En otro bol, tamizar la harina, el germen de trigo, la avena, y el polvo para hornear. Incorporar a la mezcla anterior y revolver. Si la masa está muy espesa, agregar un poquito más de crema o ron. Volcar la masa en la asadera y extender con un cuchillo mojado en agua hasta un grosor de 1,5 cm.

Alisar la superficie y con el revés del cuchillo marcar cuadrados de 6cm x 6cm y decorar con almendras. Hornear 45 minutos.

Retirar del horno y pincelar enseguida con miel y agua. Dejar entibiar y cortar por las marcas. Dejar enfriar completamente.

Barritas de frutos secos (sin Gluten)

Ingredientes (para 18 barritas):

- 8 huevos
- 250 gr de azúcar
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 2 cucharaditas de canela
- 250 gr de almendras, molidas finamente
- 250 gr de avellanas, molidas finamente
- 125 gr de pasas de uva
- 125 gr de pasas rubias

PARA LA CUBIERTA:

- Cobertura de chocolate o de limón, cantidad necesaria
- Almendras partidas y cerezas confitadas, al gusto

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado) y forrar una asadera con papel manteca.

En un bol, batir los huevos hasta que estén espumosos. Agregar gradualmente el azúcar, la esencia de vainilla y las especias. Incorporar las almendras y avellanas, y finalmente incorporar las pasas de uva.

Colocar la masa en la asadera, extender y llevar al horno. Hornear 20 minutos.

Colocar un rectángulo de papel mantequilla sobre la mesada e invertir la asadera encima. Retirar el papel manteca de la base de la masa y dejar entibiar.

Cubrir la superficie total con cobertura de chocolate o glase de limón según preferencia. Decorar al gusto y cortar en rombos, mientras la masa aún está tibia.

Barritas de cereales con sésamo y miel

Ingredientes (para 12 barritas):

- 260 gr de copos de cereales
- 230 cc de jugo de manzana
- 35 gr de semillas de sésamo
- 150 gr de pipas de calabaza
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de miel

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 150°C. Forrar una bandeja para horno con papel manteca. Reservar.

En un bol colocar los cereales junto con las pipas de calabaza y las semillas de sésamo y mezclar bien.

Agregar el jugo de manzana, un par de cucharadas de miel y otro par de aceite. Mezclar bien hasta que se hayan integrado bien todos los ingredientes. Verter la mezcla en una bandeja para horno.

Aplastar la masa hasta cubrir el fondo por completo y llevar al horno durante una media hora, vigilando a partir de los 20 minutos para que no se quemen.

Retirar del horno, dejar enfriar antes de cortar las barritas del tamaño deseado.

Barritas de cereales multicolores

Ingredientes (para 12-16 barritas):

- 135 gr de mantequilla, dividida
- 100 gr de malvaviscos blancos, divididos
- 6 cucharaditas de miel, divididas
- 100 gr de cereal de arroz
- 40 malvaviscos color rosa
- 5 gotas de colorante vegetal (opcional)
- 50 gr de cereal de arroz con chocolate

Preparación paso a paso:

Forrar un molde rectangular con papel manteca.

Capa de vainilla: en una cacerola, derretir 45 gr de mantequilla a fuego bajo. Agregar la mitad de los malvaviscos blancos y revolver hasta derretir por completo. Agregar 2 cucharaditas de miel y 50 gr de cereal de arroz. Mezclar muy bien y extender en la base del molde.

Para la capa rosa: en la misma cacerola, derretir 45 gr de mantequilla, agregar los malvaviscos rosa y revolver hasta derretir por completo. Agregar el cereal de arroz, la miel, y mezclar. Si se desea un color más intenso, agregar gotitas de colorante rojo y revolver. Extender en la misma fuente sobre la capa anterior.

Para la capa de chocolate: derretir el resto de mantequilla y mezclar con los malvaviscos blancos restantes, la miel, y el chocolate. Extender en la fuente sobre la capa color rosa.

Colocar la fuente en la heladera hasta que se endurezca. Cortar en barritas y servir.

Barritas de cereales con frutos secos

Ingredientes (para 6 barritas):

- 100 cc de miel
- 3 cucharadas de coco rallado
- 50 gr de avena arrollada
- 50 gr de almendras
- 50 gr de nueces
- 50 gr de maní sin sal, picado
- 50 gr de semillas
- 50 gr de azúcar negra
- 3 cucharadas de azúcar

Preparación paso a paso:

Poner en una sartén sobre la hornalla a fuego corona, el azúcar morena junto con la miel y el azúcar común.

Hacer un caramelo claro y agregar las nueces, las almendras y el maní revolviendo permanentemente.

Dejar sobre el fuego de 3 a 5 minutos, retirar del fuego y agregar el coco rallado. Incorporar las semillas, la avena y mezclar formando una pasta.

Poner sobre una placa enmantecada y aplastar para compactar. Cortar barritas rectangulares. Dejar enfriar sobre la mesada 30 minutos y luego llevar a la heladera 1 hora.

Barras energéticas de manzana con canela

Ingredientes (para 8 porciones):

- 3 manzanas
- 400 cc de jugo de manzanas
- 1 cucharada de canela en polvo
- 2 cm de jengibre fresco, rallado
- 250 gr de avena arrollada
- 30 gr de semillas de girasol
- 160 gr de pasas de uva

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar la base de una tortera rectangular de 22cm con papel manteca.

Cortar la manzana y descartar las semillas, no hace falta pelarla. Colocarlas en una cacerola con el jugo de manzana y dejar hervir. Bajar el fuego y cocinar 30 minutos hasta que el jugo de absorba. Hacer un puré con un tenedor o la procesadora.

Agregar el jengibre rallado, la canela, la avena, las semillas de girasol y las pasas de uva. Mezclar bien y volcar en la fuente. Extender en una capa pareja.

Llevar al horno y cocinar de 30 a 35 minutos hasta que se dore. Retirar y dejar enfriar apenas, luego cortar en barras y dejar enfriar completamente.

Granola energética clásica

Ingredientes (para 3-4 porciones):

- 4 tazas de avena
- 1 puñado de almendras, tostadas
- 1 puñado de avellanas tostadas, picadas
- 1 puñado de cereal integral
- 3 cucharadas de cereal de arroz inflado
- 1 cucharada de aceite neutro
- 1 cucharada de miel de agave
- Semillas de sésamo y de girasol, al gusto
- Pasas de uva, sultanas, dátiles, al gusto

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 150°C (bajo). Separar una asadera.

En un bol, mezclar juntos las almendras, avellanas, avena, cereal integral, y arroz inflado. En otro bol, mezclar juntos la miel de agave y el aceite, rociar sobre los ingredientes secos y mezclar. Extender la preparación en una asadera.

Llevar al horno y controlar cada 5 minutos hasta lograr un dorado parejo y crocante. Dependiendo del horno puede tardar 10 minutos o 20.

Dejar enfriar y agregar las pasas de uva y el resto de frutas. Guardar en un frasco hermético.

Granola con coco

Ingredientes (para 8-12 porciones):

- 3 tazas de avena arrollada, cruda
- 1 taza de almendras enteras, sin tostar
- 1 taza de coco rallado, sin endulzar
- ½ cucharadita de sal
- 6 cucharadas de miel de agave
- ¼ de taza de aceite de canola

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 165°C (bajo). Separar una placa para horno.

En una cacerola pequeña a fuego bajo, calentar el aceite y la miel durante 5 minutos.

Mientras tanto, mezclar la avena, las almendras, el coco y la sal en un bol grande. Volcar encima el aceite con miel y revolver bien hasta que los ingredientes secos se hayan humedecido uniformemente.

Colocar sobre la placa para horno y llevar al horno 10 minutos. Retirar, revolver bien y hornear 10 minutos más o hasta que el coco esté dorado. Dejar enfriar antes de servir o guardar en frascos.

Granola con almendras

Ingredientes (para 12 porciones):

- 3 tazas de avena arrollada
- 1 taza de coco rallado
- 1 taza de almendras, picadas grueso
- ½ taza de germen de trigo
- 2 cucharadas de aceite neutro
- ½ cucharadita de sal
- ½ taza de miel, líquida
- ¼ cucharadita de canela en polvo
- 1 clara

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 130°C (bajo) o bien bajo. Forrar una asadera con papel mantequilla o papel de aluminio y rociar con aceite en aerosol.

En un bol grande, colocar la avena, el coco rallado, las almendras, el germen de trigo, y la sal. Revolver para distribuir bien los ingredientes. En un bol, mezclar el aceite y la miel, luego volcar sobre la avena y revolver todo junto.

En otro bol, batir la clara con batidora eléctrica o a mano hasta que esté apenas espumosa. Incorporar suavemente con los ingredientes de la granola y volcar todo en la asadera. Extender bien y llevar al horno.

Hornear 20 minutos o hasta que al mezclarla con una cuchara las almendras y la avena se hayan pegado en grumos grandes de granola. Retirar y dejar enfriar antes de guardar en un frasco con tapa.

Granola combinada

Ingredientes (para 8 porciones):

- 300 cc de jugo de manzana
- 100 gr de avena arrollada
- 10 gr de almendras fileteadas
- 10 gr de avellanas, picadas
- 20 gr de arándanos secos
- 15 gr de damascos secos, picados
- 15 gr de pasas de uva

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 180°C (moderado).

Volcar el jugo en una cacerola y poner a hervir hasta reducir a dos tercios de su volumen y lograr una consistencia de jarabe. Agregar la avena, las almendras y las avellanas mezclando todo muy bien.

Forrar una asadera con papel mantequilla. Esparcir la preparación en una capa delgada y llevar al horno 15 minutos.

Retirar y salpicar con la fruta seca, mezclar con espátula y llevar al horno 5 minutos más. Retirar y dejar enfriar, luego guardar en un frasco hasta 2 semanas.

Barritas de granola

Ingredientes (para 10 barritas):

- 200 gr de avena
- 60 gr de harina común
- 4 cucharadas de azúcar negra
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 90 gr de pasas de uva
- 70 gr de coco rallado
- 75 cc de miel
- 70 gr de mantequilla, derretida

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 190°C (moderado). Enmantecar una asadera o forrar la base con papel mantequilla.

En un bol, mezclar juntos la avena, la harina, el azúcar negra y el polvo para hornear. Agregar las pasas de uva y el coco. Incorporar la miel y la mantequilla derretida mezclando con cuchara hasta unir bien. Volcar todo en la asadera y presionar formando un cuadrado de 20x20cm. Llevar al horno.

Hornear 16 minutos, hasta que esté dorado y crocante. Dejar enfriar, cortar en cuadrados y guardar en un recipiente hermético.

Barritas energéticas

Ingredientes (para 20 barritas):

- 190 gr de avena arrollada
- 65 gr de harina común
- ½ cucharadita de bicarbonato de soda
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- 110 gr de mantequilla, ablandada
- 120 cc de miel
- 75 gr de azúcar negra o rubia
- ½ cucharadita de canela
- ½ cucharadita de jengibre en polvo
- 40 gr de chips de chocolate
- 40 gr de pasas de uva

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 170°C (bajo). Aceitar una tortera y cubrir la base con papel mantequilla.

En un bol, mezclar juntos la avena, la harina, el bicarbonato de soda, la esencia de vainilla, la mantequilla, la miel, y el azúcar. Agregar la canela y el jengibre, y revolver todo junto. Agregar más miel de a una cucharadita a la vez hasta que la preparación quede pegajosa y unida.

Colocar la mezcla en la tortera y presionar para extenderla en una capa pareja. Salpicar con chips de chocolate y pasas de uva, presionando para que se peguen a la superficie.

Llevar al horno y cocinar de 18 a 22 minutos, hasta que se doren. Retirar y dejar reposar unos 10 minutos antes de cortar en barritas. Guardar las barritas frías en un frasco hermético o servir en el momento.

Granola forte

Ingredientes (para 6 porciones):

- ½ taza de pasas de uva
- 2 tazas de avena arrollada
- 2 cucharadas de germen de trigo
- 1 cucharada de semillas de sésamo
- 4 cucharadas de mantequilla bien fría
- 2 cucharadas de azúcar negra
- ¼ taza de almendras fileteadas

Preparación en 2 pasos:

- 1) Precalentar el horno a 200°C. Colocar en una asadera la avena con el germen de trigo y las semillas de sésamo. Llevar al horno y tostarlo por 20 minutos, mezclando varias veces evitando que se quemen.
- 2) En una sartén a fuego mediano, derretir la mantequilla y saltear las almendras, e incorporar el azúcar negra. Rociar la preparación sobre la avena, y mezclar bien. Por último, añadir las pasas de uva y está lista la granola. Una vez fría, guardar en frascos herméticos.

Granola con miel y maní

Ingredientes (para 6 porciones):

- 90 gr de maní, picado
- 4 cucharadas de avena arrollada
- 5 cucharadas de miel
- 5 cucharadas de azúcar negra
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de agua tibia
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de esencia de vainilla
- 5 cucharadas de germen de trigo

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 120°C (bajo). Aceitar ligeramente una asadera.

En un bol grande, mezcla la avena, el maní, y el germen de trigo.

En otro bol, mezclar la miel, el azúcar negra, el aceite vegetal, el agua, la sal y la vainilla. Revolver bien e incorporar a la mezcla de avena. Extender la mezcla sobre la asadera y llevar al horno.

Hornear durante 1 hora, revolviendo la granola cada 15 minutos. Retirar del horno y dejar enfriar antes de servir. Se puede conservar unas semanas en un frasco con cierre hermético.

Muesli tropical

Ingredientes (para 6 porciones):

- 85 gr de trigo burgol
- 115 gr de avena tipo Quaker®
- 240 cc de jugo de manzana
- 50 gr de almendras fileteadas
- 3 cucharadas de piñones
- 2 cucharadas de semillas de girasol, peladas
- 10 albaricoques (damascos) secos, en cubitos
- 10 higos secos, en cubitos
- 3 cucharadas de azúcar negra
- 2 manzanas verdes, sin semillas y ralladas
- 1 caqui, pelado y en cubitos
- 1 maracuyá
- 5 gotitas de esencia de almendras (opcional)

PARA DECORAR:

- Arándanos secos, c/n
- Caqui en cubitos, c/n

Preparación paso a paso:

En un bol grande, combinar el trigo burgol con 240 cc de agua y revolver. Tapar y dejar reposar 30 minutos para ablandarlo. Colar y colocar nuevamente en el bol.

Agregar la avena, el jugo de manzana, las almendras, los higos, el azúcar negra, la manzana rallada, y el caqui en cubitos. Revolver suavemente.

Cortar el maracuyá al medio y sacar la pulpa con una cucharita. Poner la pulpa en un colador y presionar sobre la preparación para obtener todo el jugo posible. Descartar las semillas.

Agregar la esencia de almendras y más jugo de manzana de ser necesario o si queda muy seco. Debe quedar húmedo pero no chirle. Tapar y mantener en la heladera. Servir cubierto con arándanos o más caqui según el gusto.

Bombones de manzana y maní

Ingredientes:

- 1 kilogramo de manzanas
- 500 g de miel
- Ralladura de 1 limón
- Jugo de medio limón
- 1 cucharada al ras de canela molida
- 1 taza de maní pelado y triturado
- 50 g de pasas de uva sin semilla

Preparación:

Pelar y rallar grueso la manzana. Hidratar las pasas de uva en una taza de agua tibia por espacio de 10 minutos y luego agregarlas al puré de manzanas, junto con la ralladura de limón y la canela. Echar la miel y el jugo de limón en una cacerolita y colocar a fuego lento, revolviendo constantemente con cuchara de madera. A los 5 minutos incorporar la preparación de manzanas. Continuar revolviendo hasta obtener un caramelo de manzanas. Colocar los maníes pelados y triturados en un plato hondo para utilizarlos en el rebozado. Tomar cucharadas de la preparación de manzanas y pasarlas por el maní. Una vez logrados los bombones, guardar en la heladera.

Crocante de almendras y peras

Ingredientes:

- 300 gr de almendras tostadas
- 1 taza de cubitos de peras
- 6 cucharadas de miel
- ½ taza de copos de arroz
- 4 cucharadas de coco rallado

Preparación paso a paso:

Tostar las almendras en seco en una sartén. Luego triturarlas. Hacer un caramelo con la miel y agregar las almendras tostadas y los cubitos de peras. Unir bien, mezclando constantemente. Retirar la olla del fuego y agregar los copos de arroz, mezclando bien todos los ingredientes. Aceitar una asadera pequeña y rectangular y verter la preparación presionando bien con una cuchara de madera humedecida. Llevar a la heladera por espacio de 4 horas. Una vez fría, desmoldar y cortar en porciones. Espolvorear con coco rallado.

Cinnamon rolls tradicionales

Ingredientes (para 16 unidades):

- $\frac{3}{4}$ taza de leche
- 55 gr de margarina blanda
- $3 \frac{1}{4}$ tazas de harina común
- 7 gr de levadura
- $\frac{1}{4}$ taza de azúcar
- 1 pizca de sal
- $\frac{1}{4}$ taza de agua
- 1 huevo
- 1 taza de azúcar negra
- 1 cucharada de canela molida
- 115 gr de margarina blanda
- $\frac{1}{2}$ taza de pasas de uva (opcional)

Preparación paso a paso:

Calentar la leche una olla a fuego mediano y dejar que hierva. Una vez que hirvió, retirar del fuego y añadir la margarina. Mezclar hasta que se haya derretido. Dejar que se enfríe hasta que esté bien tibia.

En un bol grande, mezclar $2 \frac{1}{4}$ tazas de harina, la levadura, el azúcar y la sal. Mezclar bien. Añadir el agua, el huevo y la preparación de leche y batir bien. Añadir el resto de la harina, de a $\frac{1}{2}$ taza a la vez, mezclado bien después de cada adición. Cuando se forme la masa, retirar del bol y amasar por 5 minutos sobre una superficie enharinada.

Tapar la masa con un repasador húmedo y dejar reposar por 10 minutos. Mientras tanto, mezclar en un bol el azúcar negra, la canela y la margarina blanda.

Estirar la masa con un palote sobre una superficie enharinada en forma rectangular de 20 x 30 cm. Untar con la mezcla de azúcar y margarina. Rociar con las pasas de uva si quiere. Enrollar la masa y poner el cierre hacia abajo para que se selle bien. Cortar en 12 rodajas y colocarlas con el corte hacia arriba en una placa con papel manteca bien separadas. Cubrir nuevamente y dejar levar por otros 30 minutos. Precalentar el horno a 190°C.

Llevar al horno por 20 minutos, o hasta que se hayan dorado. Dejar que se enfríen antes de servir.

Cinnamon rolls fáciles

Ingredientes (para 15 unidades):

- 2 sobres de 7 gr de levadura
- 250 cc de leche tibia
- 500 gr de harina común
- 75 gr de azúcar
- 75 gr de mantequilla
- 1 pizca de sal

PARA EL RELLENO:

- 200 gr de mantequilla blanda
- 200 gr de azúcar
- 2 cucharaditas de canela

Preparación paso a paso:

Disolver la levadura en la leche. Dejar reposar por unos minutos, hasta que empiece a burbujear.

Agregar la harina, azúcar, mantequilla y sal, y amasar hasta que se forme una masa suave y lisa. Tapar y dejar levar por 40 minutos.

Amasar la masa nuevamente y estirla sobre una superficie enharinada en forma de rectángulo de más o menos 70 x 30 cm.

Para el relleno: Mezclar la mantequilla con el azúcar y canela en un bol hasta que esté bien mezclado. Untar la masa con el relleno con una espátula. Enrollar la masa desde el borde más largo. Cortar en rodajas de 5 cm de espesor.

Forrar una placa para horno con papel manteca. Precalentar el horno a 220C (fuerte). Colocar los rolls en la placa, separados entre sí, cubrir con un repasador y dejar levar por 15 minutos más.

Llevar al horno por 12 a 15 minutos, o hasta que se hayan dorado. Dejar enfriar antes de servir.

Cinnamon balls

Ingredientes (para 8 porciones):

- 950 cc de aceite de girasol, para freír
- 275 gr de harina
- 65 gr de azúcar
- 1 cucharada de polvo para hornear
- ½ cucharadita de pimienta gorda
- ½ cucharadita de canela molida
- 175 cc de leche
- 4 cucharadas de aceite de girasol
- 1 huevo, ligeramente batido
- 200 gr de azúcar
- 1 cucharadita de canela

Preparación paso a paso:

Calentar el aceite en una freidora hasta que esté bien caliente, a unos 190°C.

En un bol, mezclar harina, 4 cucharadas de azúcar, polvo para hornear, sal, pimienta gorda y ½ cucharadita de canela. Hacer un hueco en el centro, verter la leche, aceite y huevo. Mezclar bien hasta que se integren bien todos los ingredientes.

En tandas, colocar 1 cucharada de la mezcla en el aceite caliente, y freír de ambos lados, 2 a 4 minutos, hasta que se haya dorado. Dejar drenar todo el excedente de aceite sobre papel de cocina.

En una bolsa de plástico con cierre, colocar 200 gr de azúcar y 1 cucharadita de canela. Aún tibias, colocar las bolitas para que se cubran bien de azúcar, agitando bien la bolsa. Colocar en un plato y servir.

Pretzels de canela

Ingredientes (para 24 unidades):

- 250 gr de harina común
- 125 gr de nueces molidas
- 50 gr de chocolate con leche rallado
- 2 cucharaditas de canela
- ½ cucharadita de ralladura de limón
- 1 pizca de sal
- 125 gr de azúcar
- 4 yemas de huevo
- 150 gr de mantequilla a temperatura ambiente

PARA ESPOLVOREAR:

- 80 gr de azúcar
- 1 cucharadita de canela

Preparación paso a paso:

Incorporar todos los ingredientes de la masa, hasta lograr una masa suave y lisa. Envolver en papel film y llevar a la heladera durante 30 minutos.

Precalentar el horno a 180°C (moderado). Forrar una placa para horno con papel manteca.

Estirar la masa en forma de rollitos de más o menos ½ a 1 cm de espesor y darle forma de pretzels. Mezclar el azúcar con la canela y espolvorear los pretzels con esta mezcla.

Colocar en la placa para horno y llevar a horno precalentado durante 10 minutos. Dejar enfriar antes de servir.

Cinnamon rolls integrales

Ingredientes (para 12 unidades):

- 900 gr de harina integral
- 5 cucharaditas de levadura seca
- 2 cucharaditas de sal
- 1 ½ cucharadas de cardamomo en polvo
- 120 gr de fructosa (azúcar de fruta)
- 500 cc de leche tibia, a 40°C
- 150 gr de mantequilla, derretida a 40°C
- 2 cucharaditas de esencia de vainilla
- 2 huevos, ligeramente batidos
- 50 gr de mantequilla, ablandada
- 4 cucharadas de fructosa
- 2 cucharadas de canela en polvo
- 1 huevo, para pincelar

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 200°C (caliente). Separar una asadera o placa para horno y forrar la base con papel manteca.

En un bol, mezclar la harina tamizada, la levadura, sal, cardamomo y 120 gr de fructuosa. Batir y agregar la leche, 150 gr de mantequilla, la esencia de vainilla, y los huevos ligeramente batidos. Batir con el gancho de amasar hasta conseguir un bollo. Cubrir el bol con film y dejar leudar 1 hora o 1 ½ horas hasta que duplique su tamaño.

Golpear la masa y amasar 1 minuto. Cortar por la mitad el bollo.

Con una de las mitades formar un chorizo largo, aplastar con palo de amasar formando un rectángulo de 50 x 30 cm. Untar la mitad de la mantequilla restante por toda la superficie. Salpicar con 2 cucharadas de fructuosa y 1 cucharada de canela.

Comenzando por el lado de frente, enrollar como un pionono y cortar ruedas de 2 cm de ancho. Repetir los pasos con la otra mitad de masa y recostar todos los rolls sobre la placa.

Presionar con el dedo para aplastarlos ligeramente y cubrir con un repasador. Dejar leudar 15 o 20 minutos.

Pincelar con huevo batido y llevar al horno. Cocinar de 15 a 20 minutos hasta que se doren. Retirar y dejar enfriar sobre un repasador antes de servir.

Aros de canela con miel rellenos

Ingredientes (para 6 porciones):

PARA LA MASA:

- 300 gr de harina común
- 50 gr de azúcar
- 50 gr sémola
- 300 gr de mantequilla
- Agua, c/n

PARA EL RELLENO:

- 240 cc de miel
- 240 cc de agua
- 200 gr de azúcar
- 1 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de nuez moscada
- ½ cucharadita de bicarbonato de sodio
- 1 naranja, rallada y exprimida
- ½ cucharada de mantequilla
- 35 cc de licor de anís
- ½ cucharadita de agua de azahar
- 160 gr de sémola

Preparación paso a paso:

Para el relleno: En una cacerola grande, colocar todos los ingredientes de relleno menos la sémola.

Revolver y dejar hervir suavemente. Agregar la sémola despacio revolviendo constantemente para evitar los grumos. Cocinar unos minutos hasta espesar.

Transferir a un bol y dejar reposar 12 horas.

Precalentar el horno a 190°C (moderado).

Para la masa: tamizar la harina y agregar el azúcar, la sémola y la mantequilla. Frotar formando un arenado.

De a poco agregar agua fría y unir hasta formar un bollo suave. Dejar reposar 30 minutos.

Estirar la masa y cortar tiras de 10cm x 18cm. Amasar la pasta del relleno en un chorizo largo y ubicarlo en el medio de cada tira de masa.

Mojar con agua los bordes de la masa y cerrar encerrando el relleno en el centro. Tomar las dos puntas y cerrar formando un aro.

Espolvorear una placa para horno con sémola y ubicar encima las galletitas en

forma de aro.

Hacer pequeños cortes con un cuchillo afilado en la superficie de los aros.

Hornear de 20 a 30 minutos o hasta que se doren. Dejar enfriar antes de servir.

Pretzels azucarados de canela

Ingredientes (para 12 unidades):

- 15 gr de levadura seca
- 5 gr de azúcar
- 300 cc de agua tibia
- 630 gr de harina para pan
- 100 gr de azúcar
- 5 gr de sal
- 15 cc de aceite neutro
- 50 gr de bicarbonato de sodio
- 450 cc de agua caliente (no hirviendo)
- Canela mezclada con azúcar, al gusto
- Jarabe de caña de azúcar o Kero®, c/n

Preparación paso a paso:

Precalentar el horno a 220°C (fuerte). Forrar una asadera o placa para horno con papel manteca.

En un bol chico, disolver la levadura con 5 gr de azúcar y 300 cc de agua tibia. Dejar reposar hasta que haga espuma, aproximadamente unos 10 minutos. En un bol grande, mezclar la harina, 100 gr de azúcar, y sal. Hacer un hueco en el centro y agregar el aceite junto con la mezcla de levadura. Unir y formar un bollo. Si resulta muy seco, agregar agua de a gotitas y amasar 6 minutos hasta conseguir una textura lisa. Si resulta muy chirle, agregar más harina de a poquito. Aceitar un bol, colocar el bollo adentro, tapar y dejar leudar 1 hora hasta que duplique su tamaño.

En un bol grande, disolver el bicarbonato de sodio en 450 cc de agua caliente.

Una vez leudada, volcar la masa en la mesada y dividir en 12 porciones iguales. Estirar cada una formando una viborita y retorcer formando un 8 acostado, que es la típica forma de los pretzels. Mojar cada pretzel en la mezcla de bicarbonato y ubicar en una asadera.

Llevar al horno y cocinar de 8 a 10 minutos, hasta que se doren. Retirar y pincelar cada uno con Kero®. Pasarlos por la mezcla de azúcar con canela y servir.

Milshake de calabaza

Ingredientes (para 1 porción):

- 1 bola de helado de vainilla (125 gr)
- 100 gr de puré de calabaza
- 75 cc de leche desnatada (descremada)
- ½ cucharada de miel
- 1 pizca de canela en polvo

Preparación exprés:

Colocar todos los ingredientes en la licuadora y licuar unos segundos. Servir en un vaso alto y espolvorear con canela al gusto. Servir de inmediato.

Referencias bibliográficas

- **A.C.S.M.**, *Manual de consulta para el control y prescripción del ejercicio*, Editorial Paidotribo, 2000.
- **Alexander, Jane**, *Salud en 5 minutos*, Gaia Ediciones, Madrid, España, 2001.
- **Alter, Michael J.**, *Los estiramientos*, Editorial Paidotribo, Barcelona, España, 1998.
- **Anderson, Burke y Pearl**, *Estar en forma*, Integral, Oasis, 1995.
- **Barteck, Oliver**, *En forma con Fitness*, Könnemann Verlagsgesellschaft mbH, Colonia, Alemania, 1999.
- **Battison, Toni**, *Libérate del estrés*, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- **Battison, Toni**, *Ponte en forma*, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- **Benedikt Taschen Verlag GmbH**, *Guía de las Terapias Complementarias*, Evergreen, Barcelona, España, 2000.
- **Briffa, John**, *Alimentación para la salud*, Editorial Planeta, Bs. As., Argentina, 1999.
- **Conran, Conran y Hopkinson**, *Enciclopedia culinaria*, Art Blume, Barcelona, España, 1998.
- **Delavier, Frédéric**, *Guía de los movimientos de musculación*, Ed. Paidotribo, Barcelona, España, 2000.
- **Gayler, Paul**, *El libro de la cocina vegetariana*, Ediciones B Argentina, 1999.
- **Kreitzman, Sue**, *La cocina sin grasas*, Ediciones B Argentina, 1998.
- **Mas, Azcona y Olivera**, *1.001 ejercicios y juegos de calentamiento*, Ed. Paidotribo, Barcelona, España, 2000.
- **Oberbeil, Klaus**, *Vitaminas para su salud*, Ediciones Robinbook, Barcelona, España, 1996.
- **Pearl, Bill**, *La musculación*, Ed. Paidotribo, Barcelona, España, 1997.
- **Polunin, Miriam**, *Alimentos sanos*, Ediciones B, Barcelona, España, 1998.
- **Reader's Digest**, *Alimentos que curan Alimentos que dañan*, Reader's Digest México, 1997.
- **Reader's Digest**, *Terapias naturales contra padecimientos cotidianos*, G. E. Reader's Digest, México, 2001.
- **Strunz, Ulrich**, *Por siempre joven*, Editorial Albatros, Buenos Aires, Argentina, 2001.
- **Ursell, Amanda**, *Guía completa de los alimentos saludables*, Ed. El Ateneo, Buenos Aires, Argentina, 2001.
- **Walji, Hasnain**, *Vitaminas, minerales y suplementos dietéticos*, Ed. Edaf, Madrid, España, 2001.

- **Weineck, Jürgen**, *Salud, ejercicio y deporte*, Ed. Paidotribo, Barcelona, España, 2001.
- **Wills, Judith**, *Alimentos que consumimos*, Editorial La Isla, Buenos Aires, Argentina, 2000.



Sobre el autor

Mariano Orzola comenzó su interés por los temas de nutrición y ejercicio a la edad de 14 años. Cuenta con más de 25 años de trabajo periodístico sobre bienestar y vida sana. Fue el creador en 1998 del sitio web Fitness Total (España y América Latina). Luego creó los canales Fitness y En Forma para el portal de contenidos StarMedia. Fue proveedor de contenidos del canal Vida y Cada Mujer de L'Oréal para StarMedia. En el año 2003 produjo el suplemento Bienestar Total para el periódico latino La Voz del Interior. Fue el proveedor de contenido para la sección Personal Trainer de la revista Buena Salud (América Latina) durante dos años.

Trabajó como periodista independiente para diversos medios gráficos, incluyendo la prestigiosa revista femenina Cosmopolitan. Ha publicado miles de artículos desde 1998 a la actualidad. Fue el creador del mítico blog "Estás gorda porque tú quieres" (edición española) que recibió más de 300.000 visitantes únicos.

Ha escrito los revolucionarios libros *“Esencial para verte y sentirte bien”* (más de 20.000 descargas desde 2009), *“Un abdomen plano para toda la vida - El método X ABS”* (2013 – Editorial Planeta), *“Cinco leyes infalibles para relaciones extraordinarias”* (2013) y *“Qué contienen los Alimentos – Manual Indispensable para Consumidores Inteligentes”* (2014). Su interés por la gastronomía lo llevó a convertirse en un buscador de recetas prácticas, aquellas que pertenecen a la “cocina casera”, y difundirlas para que todos puedan preparar y disfrutar.

Actualmente se desempeña como escritor y editor de libros sobre bienestar, Yoga, dietas, cocina, plenitud y felicidad desde una perspectiva más holística y práctica, a través de OrzolaPress, la agencia editorial que él mismo fundó.

DESCUBRE A MARIANO ORZOLA EN:

TWITTER: [Http://www.twitter.com/MarianoOrzola](http://www.twitter.com/MarianoOrzola)

TIENDAS AMAZON: AMAZON.es / AMAZON.com

YOUTUBE: [Https://www.youtube.com/user/msorzola](https://www.youtube.com/user/msorzola)



OrzolaPress

Por una vida feliz.



Table of Contents

[Contenidos](#)

[EQUIVALENCIAS:](#)

[La alimentación en el Yoga](#)

[Las cualidades de los alimentos en el Yoga](#)

[Postre de avena](#)

[Avena con fruta](#)

[Postre de avena con manzana y canela](#)

[Postre de yogur con pera](#)

[Copa de frutas al yogur](#)

[Galletas de canela y avena](#)

[Galletas de canela y miel](#)

[Galletas de canela y jengibre](#)

[Almendrinas con canela](#)

[Morenitas con canela y avena](#)

[Bagels con canela y pasas de uva](#)

[Semillas de calabaza al caramelo](#)

[Semillas tostadas de calabaza](#)

[Manzanas al horno con canela](#)

[Barras de avena con manzana y canela](#)

[Barra multifruta con semillas](#)

[Barritas de miel con frutos secos](#)

[Barritas de cereales multicolores](#)

[Barritas de cereales con frutos secos](#)

[Granola con coco](#)

[Granola con almendras](#)

[Granola combinada](#)

[Barritas de granola](#)

[Granola forte](#)

[Muesli tropical](#)

[Bombones de manzana y maní](#)

[Crocante de almendras y peras](#)

[Cinnamon rolls tradicionales](#)

[Cinnamon balls](#)

[Pretzels de canela](#)

[Cinnamon rolls integrales](#)

[Aros de canela con miel rellenos](#)

[Pretzels azucarados de canela](#)

[Milshake de calabaza](#)